

À VOTRE BEAUTÉ, LES SPÉCIALISTES ONT LA PAROLE. CET ESPACE LEUR EST DÉDIÉ POUR QU'ILS PUISSENT NOUS ÉCLAIRER SUR LEURS EXPÉRIENCES ET LEURS PERSPECTIVES.



“toujours plus loin sur le chemin du wellbeing”



Il y a longtemps, après avoir poussé mon corps à l'extrême lors d'un *road show [campagne marketing]* entre les États-Unis et l'Asie, je me suis retrouvée au bord du burn-out, et j'avais 23 ans. Déjà éprise du soin par le toucher, j'ai pris conscience qu'avant de prodiguer des massages, il fallait que je comprenne qui

j'étais et comment j'allais préserver mon équilibre. J'ai commencé à étudier le shiatsu, qui m'a fait travailler au sol. J'ai réalisé qu'en prenant des postures correctes durant le massage, je me faisais du bien en même temps. Avec les pratiques thaïes, j'ai su comment utiliser le poids de l'autre pour assouplir mon corps. Il y a peu, à Bangkok, alors que j'étudiais avec mes maîtres thaïs, j'ai eu envie de m'initier au yoga, j'y ai gagné force et sérénité.

«Je me suis passionnée pour toutes les médecines dites “douces” et ancestrales, telles que l'ayurvéda ou la médecine traditionnelle chinoise. En ayurvéda, on parle de la constitution de la personne, de son *dosha [énergie vitale]* et de ses *nadis [méridiens]*. Le corps est abordé dans sa globalité en veillant à l'influence de tous les éléments environnants et

du terrain individuel. Apprendre à observer ses réactions face à certains aliments, un courant d'air, un fort taux d'humidité, va prendre du temps mais permettra une salutaire anticipation pour éviter de tomber malade.

«Récemment, je suis partie en Inde pour cinq semaines, dont quatre passées dans un ashram. Au programme, la diététique yogique, donc végétarienne : lentilles, haricots rouges, légumes de saison, surtout pas d'oignons ni d'ail qui excitent le métabolisme. Et

jamais de sucre. Après trois semaines, lors d'une balade en ville, j'ai mangé un gâteau... Cette “douceur” a mis à mal mon énergie et mon sommeil. Mais le lendemain matin, après mon heure de méditation, le manque de sommeil s'est envolé. Ainsi, chaque voyage, chaque rencontre m'emmènent plus loin sur le chemin

du véritable *wellbeing*, ce qui me permet, au travers de mes soins, d'aider encore davantage les gens qui viennent me voir.

«À Paris, au centre Qee, je prends des cours de Pilates, et j'adore leurs professeurs de yoga. Et, tout en suivant les principes de l'alimentation, je peux craquer sur le saint-honoré de Philippe Conticini. Mais ça reste occasionnel!»

*www.chantallehmann.com, tél. 01 78 76 90 02.

SI VOUS MASTIQUEZ
UNE AMANDE,
VOTRE CORPS
VA UTILISER 100%
DE L'ÉNERGIE
APPORTÉE POUR
BIEN FONCTIONNER.